

# 工具式筋膜鬆動術

## Fascia Mobilization Technique with Instrument



一、**研習對象**：物理治療師、運動防護師、體育老師、運動教練與有興趣的一般民眾。

二、**主辦單位**：睿奇體能運動館。

三、**協辦單位**：OK-Body Project。

四、**研習地點與日期**：

**OK-Body Project 教育暨研發中心**，高雄市前金區中華三路 77-1 號 10F (市議會站 3 號出口步行 5 分鐘)。108 年 6 月 30 日 (日)，共一天。

五、**研習時間**：09:00-17:00。

六、**報名費用及期限**：

**原價**：7500 元 (含筋膜刀組及工具箱)(初場優惠價)。

**三人團報價**：6500 元。

七、**課程簡介**：

關節活動度不足是最常造成軟組織受傷的原因。目前，有非常多方式能夠提升活動度 (mobility)。以筋膜刀來進行軟組織的處理，是公認效果顯著且較持久的一種方式。處理軟組織並非限定在受傷後，它可廣泛應用於坐式族群、運動愛好者以及運動員的平日保養中，軟組織狀態的異常(包含緊繃)會限制人體的動作，讓人體動作控制的策略產生改變 (代償動作)，造成局部組織壓力過度累積。唯有透過評估，改善高張、扭曲、緊繃或沾黏的軟組織，才能增進動作的效能，避免運動傷害的產生。

## 八、講師介紹：



### 黃奕銘 PhD, AT, HFS, CPT, RKC-L1

國立體育大學運動保健系、教練研究所博士  
台灣運動保健協會秘書長

Optimum Kinetics 創辦人

OK-BODY Project 體能開發中心執行長

美國運動醫學會(ACSM)體適能專家

美國國家運動醫學院(NASM)合格私人教練

俄羅斯壺鈴教練(RKC-L1)

- 專長傷後訓練、軟組織處理

九、報名方式：請先匯款後，前往 Optimum Kinetics 官網，填寫報名表以完成報名手續，網址：<http://optkinetics.com/class.php>。

十、匯款資訊：ATM 轉帳或銀行匯款。開課日前 30 天退出者，全額退還。開課日 16-29 日前退出者，退款 90%；開課日前 15 日內退出者，退款 80%；開課日開始後退款者，退款 70%。

銀行名稱：台灣銀行博愛分行，代號：004。

戶名：睿奇體能運動館黃奕銘，帳號：119-001-034-013。

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問：[optkinetics001@gmail.com](mailto:optkinetics001@gmail.com)

### ★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
2. 報名(匯款)成功者，名單將公布於網站中，請學員匯款後，自行上網查詢，主辦單位將不另行通知。
3. 請自行攜帶毛巾及乳液。

日程表	
時間	主題
09:00 - 09:20	FMTI 的理論基礎與相關概念 Basic theory and concepts of FMTI
09:20 - 10:30	足底筋膜、跟腱、小腿、脛前肌、髌腱的處理及個案討論 Plantar fascia, achilles tendon, calf, tibia anterior, patella tendon care and case report
10:40 - 12:10	股四頭肌、大腿內收肌、髂胫束、大腿後肌的處理及個案討論 Quadriceps, hip adductors, iliotibial band, hamstring care and case report
12:10 - 13:00	午餐時間
13:00 - 14:30	胸、腹腔、橫膈膜、肋間肌的處理及個案討論 Chest, abdominal area, diaphragm, intercostal muscles care and case report
14:40 - 16:10	豎脊肌、闊背肌、菱形肌、大小圓肌、棘上下肌、提肩胛肌、上斜方肌的處理及個案討論 Erector spinae, latissimus dorsi, rhomboids, teres major and minor, supraspinatus and infraspinatus, levator scapulae, upper trapezius care and case report
16:20 - 17:50	手腕、前臂、肱二頭肌、肱三頭肌、三角肌、頸部的處理及個案討論 Wrist, forearm, biceps and triceps, deltoid, neck care and case report
17:50 - 18:00	總結與問題討論 Summary and Discussion